



あなたにぴったりの個別運動プログラム ～運動で体力年齢若返りたいコース～

10月
スタート

参加者募集！

定期的な体力測定と生活習慣アンケートであなたのからだを分析！

自分にあった目標シートに沿って運動を行います！！

月1回の実績レポートとしてあなたの頑張った成果を振り返ることができます！！

毎週1回90分の教室



筋力トレーニング

有酸素運動



自宅でも
筋力トレーニング



特典



参加者全員に
1000ポイント

嬉しい効果

参加者の
体力年齢

平均 **6** 歳
若返り

気になる方は…

無料体験
できます

詳しくは下記まで
お尋ねください

参加者の声



70歳代男性

個別運動プログラムに参加するまでは、手すりなしで階段の昇降ができず、歩数は1日2500歩から3600歩でした。

参加後は筋力トレーニングで4000歩以上歩くための体力づくりをし、今では階段の手すりも使わず、多い時は12000歩以上歩きます！

仲間と励ましあいながら、1年以上続けています。

～参加コース等の詳細は裏面をご覧ください～

申込・問い合わせ先

宇部市保健センター

TEL : (0836)31-1777

FAX : (0836)35-6533

対象者

- ・はつらつ健幸ポイント参加者(活動量計必須)
- ※アプリ参加者は活動量計へコース変更手数料500円が必要です。
- ・40歳以上の宇部市民または宇部市内通勤の方で、医師から運動制限をされていない方(ペースメーカーを装着されている方は利用できません)

参加費

3,000円/月、カーブスは4か月以降は6,270円 (別途、活動量計1,000円が必要です)

●教室型 (1回/週 教室参加)

実施団体名	場所(地区)	コース	定員
Goppoええぞなクラブ	東岐波4138番地11(東岐波)	①木曜・10:00~11:30	20名
宇部市体育協会	恩田四丁目1番4号 ユーピーアールスタジアム(恩田)	②木曜・13:00~14:30	15名
宇部市スポーツコミッション	琴芝町二丁目1番10号 宇部市保健センター(琴芝)	③水曜・9:00~10:30 ④水曜・10:45~12:15	各回20名
ミネルバ宇部	上宇部黒岩75番地 ココランド(上宇部)	⑤水曜・10:00~11:30 ⑥水曜・13:30~15:00 ⑦金曜・10:00~11:30 ⑧金曜・19:30~21:00	各回10名
フィットネスクラブハバック (HBACC)	上宇部471番地4(小羽山)	⑨木曜・10:00~11:30	20名
宇部西リハビリテーション病院 トレーニングセンターFIT	沖ノ旦797番地(西宇部)	⑩月⑪火⑫水⑬木⑭金 16:00~17:30	各回6名
よりあい処西ヶ丘	西宇部北七丁目15番21号 西ヶ丘自治会館(西宇部)	⑮火曜・10:00~11:30	5名

●個人参加型 (下記の曜日のうち、希望の日時に参加可能 30分/回) ※入会手続き必要

カーブス (⑯宇部駅前 ⑰フジグラン宇部 ⑱おのだサンパーク ⑲イオン小野田 ⑳サンパークあじす) ※現在カーブス会員の方は参加できません。令和3年6月以降に退会の申し出をされたカーブス会員の方が、本プログラムに参加される場合は、別途入会金が必要です。	月~金	10:00~13:00 15:00~19:00	定員なし
	土	10:00~13:00	

※コースにより定員に満たない場合は開催できないことがあります。 締切：9月17日(金)

はつらつ健幸ポイント



こちらのみの参加も可能です。
既に3,000人以上の方が取り組まれています!

活動量計やスマートフォンアプリを使って歩数を計測し、ポイントをためるとクオカードなど(最大5,000円相当)に交換できます。体組成(筋肉量や肥満度)の測定や健(検)診、イベント等への参加でもポイントがたまります。楽しみながら健康づくりにチャレンジしませんか?

- 対象者** 20歳以上で市内に在住か通勤する人
- 申込期間** 定員(1,800人)到達まで
- 年会費** 1,000円(システム利用料)

詳細やウェブ申し込みはこちら⇒



申込・問い合わせ先 宇部市保健センター TEL:(0836)31-1777 FAX:(0836)35-6533